

# Doporučení při zácpě

Chronická zácpa je častou funkční poruchou, na které se může podílet celá řada faktorů - nedostatek pohybu, strava chudá na vlákninu a tekutiny, nervové vypětí, některé druhy léků (např. léky proti bolesti) apod.

## Mohu ovlivnit zácpu i jinak než projímadly?

U mnohých pacientů lze vhodnou stravou s vyšším obsahem vlákniny a dostatečným příjmem tekutin dosáhnout dobrého výsledku a zlepšit vyprazdňování.

Přečtěte si proto pozorně naše pokyny.

- Pijte alespoň 2,5 l tekutin denně, vhodné jsou ovocné šťávy, džusy, minerální vody, bylinné nebo ovocné čaje.
- Jezte potraviny s vyšším obsahem vlákniny. Vhodná je syrová zelenina, ovoce - především ty druhy, které lze jíst se slupkou, semena, kukuřičné lupínky, ovesné vločky, celozrnné potraviny apod.
- Jezte denně ve stejnou dobu k navození pravidelného vyprazdňování.
- Vypijte vždy 1/2 hodiny před obvyklou dobou vyprazdňování teplý nápoj.
- Zpočátku může zařazení většího množství vlákniny do stravy zvýšit nadýmání (meteorismus). Časem tyto nepříjemné příznaky vymizí. Proto se v počátku vyhýbejte jídlům či nápojům, které výrazně vedou k plynatosti (okurka, luštěniny, květák, cibule, perlivé nápoje).
- Věnujte se každodenní fyzické aktivitě a pravidelně cvičte.
- V lékárně se informujte o možnosti použití přírodních projímadel nebo vhodných minerálních vod.
- Všechna projímadla používejte po poradě s lékařem.

## Několik receptů pro zpestření vašeho jídelníčku:

### Polévka z kuřecích drobků (4 porce)

150 g kuřecích drůbků, 40 g hladké mouky, 40 g rostlinného oleje, sůl, celý pepř, nové koření, 80 g kořenové zeleniny (nebo mražené zeleninové směsi), 1/2 střední cibule, 1 stroužek česneku, 1/8 mléka, 1 žloutek, 8 vlašských ořechů, petrželová nať

Oprané drůbky nakrájíme na menší kusy, očistíme, poprášíme moukou a v tuku po všech stranách opečeme. Zalijeme horkou vodou, přidáme sůl, koření a dáme vařit. Před koncem varu přidáme očištěnou zeleninu a dovaříme. Hotový vývar procedíme, vložíme do něj nakrájené drůbky a zjemníme žloutkem rozmíchaným v mléce nebo smetaně. Dále už nevaříme. Polévku podle chuti přisolíme. Při podávání sypeme rozsekanými ořechovými jádry a petrželkou.

### **Míchaný salát z jarní zeleniny (4 porce)**

Svazek ředkviček, svazek mladé karotky, hlávkový salát, 20 g olivového oleje, citrónová šťáva, sůl, pažitka.

Očištěnou a omytou karotku, omyté ředkvičky nakrájíme na jemná kolečka, přidáme omytý a na proužky nakrájený hlávkový salát, pokapeme olejem a lehce promícháme. Z citrónové šťávy, vody a soli připravíme zálivku, kterou salát před podáváním zalijeme.

### **Zbojnická pečeně (1 porce)**

90 g libové vepřové kýty (nebo drůbežího masa), 35 g cibule, 50 g brambor, 20 g rostlinného oleje, 30 g mrkve, 20 g květáku, 30 g brukve (kedlubny), 70 g rajčat, 30 g zelené papriky, stroužek česneku

Maso nakrájíme na kostky, dáme na zpěněnou cibulku s česnekem, a podusíme do poloměkka. Podle potřeby podlijeme. Zeleninu i brambory nakrájíme na kostky, přidáme k masu a dusíme. Jako přílohu podáváme brambory.

### **Salát z červeného zelí s ananasem (4 porce)**

Na salát: 1 malou hlávkou červeného zelí (asi 600g), 1 čerstvý ananas (asi 400g), 100g jader vlašských ořechů, několik stonků citrónové meduňky (na ozdobu)

Zálivka: 1/8 l ananasové šťávy, 1 lžičce medu, 3 lžičce jablečného octu, 4 lžičce ořechového oleje (nebo jiný kvalitní rostlinný olej), 3 limety (druh citrónu = malé zelené citrónky), sůl, černý pepř čerstvě mletý

Do šlehače dáme ananasovou šťávu, med a ocet a po částech olej a vše ušleháme.

Limetky omyjeme a kůru jemně nastrouháme, přidáme do zálivky a dochutíme kořením.

Červené zelí očistíme, vnější listy odstraníme, košťál vyřízneme, zelí jemně nastrouháme. Zelí krátce omyjeme, necháme okapat, polijeme zálivkou, důkladně promícháme a marinujeme (necháme odležet) 15 minut.

Ananas omyjeme, oloupeme, a zelené části odstraníme. Plod po délce rozčtvrtíme, košťál vyřízneme, dužinu nakrájíme na jemné kostičky a přidáme k zelí.

Jádra vlašských ořechů nahrubo nasekáme a zamícháme do salátu.

Salát upravíme na středně velké talíře a ozdobíme lístky citrónové meduňky.

### **Zeleninové omelety s vločkami (1 porce)**

70 g ovesných vloček, 1/4 l netučného mléka, 50 g zeleniny (čerstvé nebo sterilované – mrkev, hrášek, květák apod.), sůl, petrželka, bílek, 20 g rostlinný olej

Ovesné vločky propláchneme vodou a nejméně na 2 hodiny namočíme do mléka. Pak přidáme nakrájenou dušenou, nebo sterilovanou zeleninu (bez nálevu), osolíme, přidáme sekanou petrželku a nakonec vmícháme pevný sníh ušlehaný z bílků.

Omelety rozetřeme na rozpálenou teflonovou pánev potřenou olejem. Opečeme po obou stranách. Podáváme s hlávkovým salátem.

### **Pomazánka**

125 g rostlinného másla (Flóra, Rama, Perla apod.), 100 g majonézy (nebo jogurtového dresinku), 100 g měkkého salámu (Gotthaj, šunkový, šunka apod.), 2 – 3 ks sterilovaných okurek, 1 ks cibule, 1 lžička hořčice, 2 ks vejce, sterilovaná kapije, pepř, sůl, mletá paprika, petrželová nať

Máslo, sůl, pepř, mletou papriku, hořčici utřeme do pěny, přidáme majonézu a dobře promícháme. Salám, okurky nakrájíme nadrobno nebo nastrouháme na hrubém struhadle a přidáme k ušlehanému máslu s majonézou. Cibuli nakrájíme nadrobno (nestrouháme, protože by zhořkla). Vše dobře promícháme. Nakonec do pomazánky zamícháme nasekaná natvrdo uvařená a oloupaná vejce, na kostičky nakrájenou kapii a jemně sekanou petrželku. Lehce zamícháme a natíráme a pečivo. (veka, tmavý chléb, chléb, apod.) Můžeme ozdobit rajčetem a petrželkou.